

แนะนำหนังสือ Book Reviews



ปาฏิหาริย์แห่งการสำนึกรู้คุณ

วุฒิพงษ์ ถายะพิงค์ เขียน

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

1 / 2552, 180 หน้า, ราคา 159 บาท

สุภกัญญา ชวนิชย์¹

ปาฏิหาริย์แห่งการสำนึกรู้คุณ หนังสือเกี่ยวกับ สุขภาพจิต แนวพุทธจิตวิทยาประยุกต์ ผลงานของ อาจารย์วุฒิพงษ์ ถายะพิงค์

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้นำเรื่อง พุทธจิตวิทยา และวิชาการของตะวันตกมาอธิบายให้เห็นความเชื่อมโยง โดยยกตัวอย่างประกอบให้มีความเข้าใจชัดเจนและเป็น รูปธรรม

ท่ามกลางการดำเนินชีวิตที่มีปัจจัยแวดล้อมที่ล้น ทำให้เราต้องดิ้นรน ไขว่คว้าความสำเร็จมาเป็นทรัพย์สิน เกียรติยศ และทรัพยากรอื่นๆ มากมาย แต่มีใครสักกี่คน ที่จะหยุดมองตัวเองและทำอะไรให้กับตัวเองจริงๆ บ้าง เราทั้งหลายจะวิ่งตามสิ่งนอกกายไปอีกนานแค่ไหน เราเห็นคุณค่าในตัวเองถูกหรือผิดกันแน่

หนังสือเล่มนี้ อาจจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่จะ จดประกายให้กับเรา เพราะจะได้รู้ซึ่งถึงความงดงาม หลากแง่มุมของคำว่า “คุณค่า” ที่มีใช้จะมีอยู่ในสิ่งรอบๆ ตัว เท่านั้น แต่ภายในจิตใจของเราเองนี่แหละที่ซุกซ่อนสิ่งที่ดี ที่สุดนี้ไว้ หากเราเข้าใจปาฏิหาริย์ ก็จะมีแต่ตัวเราเอง

¹รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน และ รักษาการ ผู้อำนวยการสำนักการคลังและทรัพย์สิน มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

โดยไม่ต้องใช้แรงกาย แรงใจเข้าแลกอย่างหนักหนาสาครรจ์ เหมือนที่ผ่านมาอีกก็เป็นได้

ในหนังสือเล่มนี้ ท่านผู้เขียนได้แสดงให้เห็นว่า การสำนึกถึงคุณ มีอาณาเขตที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถชักนำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นตามมาได้อีก ทำให้เรามีแต่ได้กับได้ราวกับ ปาฏิหาริย์ ซึ่งดิฉันจะได้ไล่เรียงเป็นลำดับดังนี้

ประการแรก คือ การชื่นชมให้ชื่นใจ... คนที่ชื่นชมคนอื่นอย่างเต็มใจได้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตใจสูง การชมเชยเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ปัตตานโมทนาเมย์ คือ การทำบุญด้วยความชื่นชม อีกทั้งยังจัดว่าเป็นการแสดงกตเวทียีกด้วย เช่นเดียวกับที่เราชาวพุทธสวดมนต์สรรเสริญบูชาพระรัตนตรัย คือ คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ การชื่นชมสรรเสริญดังกล่าวจะช่วยสลายสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นลบออกได้หมดสิ้น

มีตัวอย่างแนวความคิดหนึ่งจากนักเขียนชาวตะวันตก ชื่อ ลิซา นิโคลส์ ผู้เขียนหนังสือพลังแห่งชีวิต ฉบับ ชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกา ในหนังสือเดอะซีเคร็ต ของรอนดา เบิร์น ว่า จงมองเห็นความดีงามและความมหัศจรรย์ของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวคุณ จงสรรเสริญเจริญพรและสวดทุกสิ่งในชีวิต นี่คือวิชนะที่ล้ำค่าดังทองคำ เพราะเวลาที่เราย่อยคำสรรเสริญเจริญพร เรากำลังอยู่ในคลื่นความถี่สูงสุดของความรัก ชาวฮินดูรู้จักการใช้การชื่นชมสรรเสริญ เพื่อใหตนมีความสุขและมีศรีสุข เพราะพวกเขารู้ดีว่าพลังแห่งการสรรเสริญนั้น เป็นพลังอำนาจอันยิ่งใหญ่ที่สุดที่มนุษย์ทุกคนมี และสามารถหยิบออกมาใช้ได้...

ดังนั้น เราปลดปล่อยพลังแห่งการสรรเสริญเจริญพร ด้วยการกล่าวชื่นชมอย่างจริงใจบุคคลและสรรพสิ่งรอบข้างกัน เพราะขณะที่เราเปล่งคำชื่นชม เราได้เปล่งความรัก ความเมตตา และการสำนึกถึงคุณออกไป เราจะรู้สึกได้ว่าตัวเราเองกำลังย้ายไปอยู่คลื่นความถี่ใหม่ ซึ่งมีพลังทั้งรับและส่ง และเป็นความรู้สึกที่งดงามยิ่ง และในที่สุดแล้วคลื่นความถี่นั้นจะสะท้อนกลับมาที่ตัวเราร้อยเท่าพันทวี

นอกจากการชื่นชมแล้ว สิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างหนึ่ง ที่เรียกได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของความสุขที่เป็นสากล ก็คือ รอยยิ้มค่ะ น้ำใจจากรอยยิ้มที่จริงใจด้วยความสำนึกถึงคุณอย่างเต็มหัวใจนั้น จะก่อให้เกิดความปิติยินดี มีความหมาย และคุณประโยชน์ที่สามารถหยิบยื่นให้แก่กันได้อย่างมาก โดยไม่ต้องซื้อหาด้วยเงินทองแต่อย่างใด

ท่านลองนึกย้อนกันดู เริ่มจากย้อนเวลาเมื่อวานนี้ อาทิตย์ก่อน เดือนก่อน ปีก่อน หรือหลายปีก่อนไปเรื่อย ๆ เรารู้จักคนมาแล้วกี่คน มีใครดูแลเราบ้าง มีใครให้อะไรเราบ้าง มีใครดีกับเราบ้าง และเรามีโอกาสจะแสดงความปรารถนาดี ความห่วงใย และใส่ใจกับเขาเหล่านั้นเป็นการตอบแทนมากน้อยอย่างไร... และขณะที่เรารู้สึกสำนึกถึงคุณ และได้ตอบแทนท่านเหล่านั้น เราสัมผัสได้ถึงพลังแห่งคุณงามความดีหรือไม่

พลังนั่นเองจะเป็นผลบุญส่งผลให้ผู้ที่รู้คุณและตอบแทนคุณพบแต่ความสุขความเจริญ เป็นพลังทิพย์จากธรรมชาติที่จะส่งผลทั้งต่อสุขภาพ ความรัก การงาน การเงิน ครอบครัว ศรัทธา บารมี และความรุ่งเรืองต่าง ๆ ได้จริงๆ

นอกจากการชื่นชม และการส่งความปรารถนาดีต่อกันแล้ว การที่คนเรารู้จักรับผิดชอบในอารมณ์ความรู้สึก และการกระทำของตน อีกทั้งยังยอมรับและเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยหากมีสิ่งใดผิดพลาดล่วงเกินผู้ใดไป การแสดงความกล้าหาญทางจริยธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าพฤติกรรมใดๆ ก็คือ การกล่าวคำขอโทษ เพราะทันทีที่ขอโทษ แสดงว่าคนคนนั้นรู้สึกผิดในการกระทำของตน ยอมลดคุณค่าของตัวเองลง เพื่อเพิ่มคุณค่าให้แก่ผู้อื่น เชิดชูผู้อื่นให้สูงยิ่งขึ้น และเมื่อขอโทษเพราะสำนึกผิดแล้ว ก็จะนำมาสู่สิ่งที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่ง คือ การให้อภัยกัน ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาแล้วการให้ทานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็คือ การให้อภัยทาน ซึ่งมาพร้อมกับความรู้สึกปิติยินดีและมีเมตตาต่อกัน ส่งผลให้จิตใจของผู้ให้อภัยเป็นสุข ไร้ความพยาบาท ตามที่หลักการของการเจริญสมณะกรรมฐานได้กล่าวไว้ว่า “ความรู้สึกผิดจะช่วยดับความอาฆาต พยาบาทได้”

ท่านมหาตมะ คานธี มหาบุรุษของโลก ได้เคยกล่าวว่า คนอ่อนแอไม่อาจยกโทษให้ใครได้ การยกโทษและให้อภัยเป็นคุณสมบัติของคนแกร่งเท่านั้น... เราจึงควรมาสร้างค่านิยมให้เยาวชนมีการสำนึกในคุณค่า เพื่อนำมาซึ่งการรู้จักชื่นชม ขอบคุณ สำนึกผิด ขอโทษ และให้อภัยต่อกัน เพราะไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ไหน การให้อภัยกันยังสามารถปิดประตูดังเรื่องราวๆ ทุกเรื่องไม่ให้ลุกลามใหญ่โตเกินกว่าจะควบคุมได้อีกด้วย

ท่านเคยมีปัญหาละใหม่ว่า...คนที่เราต้องติดต่อสื่อสารหรือทำงานด้วยมักจะพูดว่า “ผมไม่มั่นใจตัวเอง” “ดิฉันไม่ไว้วางใจคนนี้นัก” “ผมไม่ค่อยเชื่อมั่นเขาเท่าไร” คำพูดเหล่านี้สะท้อนแง่มุมอีกด้าน คือ การขาดความสำนึกในคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น เพราะหากคนเราค้นหาความดีหรือคุณค่าที่ตนเองและผู้อื่นมีได้ ก็จะส่งผลให้จิตใจเกิดความไว้วางใจใครๆ มากขึ้น แล้วเมื่อนั้นคลื่นความถี่แห่งความไว้วางใจกันก็จะเป็นพลังฝ่ายกุศล ส่งผลให้เกิดการคลี่คลายสารพัดเรื่องได้อย่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง

มีงานเขียนของนักเขียนชื่อดังของตะวันตก คือ สตีเฟน เอ็ม อาร์ โควีย์ ชื่อ “The SPEED of TRUST: The One Thing That Changes Everything” ซึ่งมีผู้นำมาแปลเป็นภาษาไทยว่า “พลาณภาพแห่งความไว้วางใจ” โดยหนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอมุมมองของความไว้วางใจในเชิงเศรษฐศาสตร์ว่า เมื่อไรที่ความไว้วางใจสูง ความเร็วสูง ต้นทุนจะต่ำ แต่เมื่อไรที่ความไว้วางใจต่ำ ความเร็วต่ำ ต้นทุนจะสูง กล่าวคือ เมื่อคนเรามีความไว้วางใจทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นแล้ว จะช่วยให้การตัดสินใจต่างที่มีต่อกันเป็นไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการลดต้นทุนทั้งเวลา งบประมาณ และทุนทางสังคมอื่นๆ อีกมาก

ในหนังสือเล่มนี้นอกจากจะทำให้เราเข้าใจว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายมีคุณค่าต่อกันและกัน” และผลแห่งความสำนึกในคุณค่ามีอานุภาพที่ยิ่งใหญ่ดังได้กล่าวมาแล้ว อาจารย์วุฒิพงษ์ ยังได้นำเสนอเนื้อหาอีกสองส่วนคือ ตัวเรามีค่า และคุณค่าของความทุกข์ อาจารย์ได้ให้ข้อคิดว่า มนุษย์ทุกคนควรดำรงชีวิตอย่างรู้คุณค่า การที่คนเราไม่ตระหนักในคุณค่าของตนเองนั้น อาจนำมาซึ่งผลร้ายและความเสียหายเกินกว่าจะคาดคิดได้ เพราะการที่คนเราขาดการสำนึกในคุณค่าของตนเองอย่างใหญ่หลวงจนส่งผลให้ขาดความเข้มแข็งทางใจซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความรู้สึกน้อยใจ เศร้าใจ เสียใจ ทั้งที่จริงแล้วทุกคนเกิดมาล้วนมีความผิดหวังด้วยกันทั้งสิ้น แต่จะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ของแต่ละคน

ดังนั้น การช่วยให้ทุกคนเห็นคุณค่าของตนและมีความเข้มแข็งทางใจ คือการสร้างแรงจูงใจจากการเห็นคุณค่าภายในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องร่วมกันปลูกฝังและดูแลอย่างต่อเนื่อง

การสำนึกคุณค่า...ยิ่งทำมากเท่าไร พลาณภาพแห่งความปรารถนาดีต่อผู้อื่นที่ท่านรู้จักมาตลอดทั้งชีวิตจะเป็นพระอันประเสริฐที่หลอมรวมเป็นพลังมหาศาลเสมือนแสงทิพย์ส่งผลให้เกิดความปิติยินดีขึ้นในใจทันที และสิ่งดีๆ ก็จะเกิดขึ้นเสมอ จากศัตรูก็จะกลายเป็นมิตร จากมิตรก็จะกลายเป็นปิยมิตร มีคนรักศรัทธามากขึ้น และจะนำมาซึ่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและแก้ไขปัญหาทุกอย่างให้ลุกล่วงไปด้วยดี ทั้งเรื่องความรัก การเงิน การงาน และอื่นๆ อีกมากมาย...เริ่มตั้งแต่วันนี้...แล้วท่านจะได้พบกับปาฏิหาริย์จริง ๆ

ที่มา: หนังสือ “ปาฏิหาริย์แห่งการสำนึกคุณค่า” โดย อาจารย์วุฒิพงษ์ ถายะพิงค์ จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์อมรินทร์